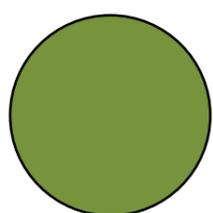


21

JOURS SANS PLASTIQUE



Un plan progressif pour réduire son exposition, changer ses habitudes et sensibiliser autour de soi.

SEMAINE

1

Réduire l'exposition personnelle.

J1 – Remplacer sa bouteille d'eau plastique par une gourde inox/verre.

J2 – Dire non aux sacs plastiques : emporter un tote bag ou sac réutilisable.

J3 – Stop au micro-ondes avec plastique : utiliser assiettes/bols en verre ou céramique.

J4 – Acheter un savon solide et un shampoing solide.

J5 – Retirer les films plastiques de la cuisine : passer au bee wrap ou aux bocaux.

J6 – Éviter l'eau en bouteille : filtrer ou carafe filtrante.

J7 – Faire un inventaire de sa cuisine et mettre de côté tout contenant plastique qui touche la chaleur.

SEMAINE

2

Transformer ses achats.

J8 – Faire ses courses en vrac (pâtes, riz, légumineuses).

J9 – Choisir fruits et légumes sans emballage.

J10 – Refuser les produits à usage unique (pailles, couverts, assiettes).

J11 – Remplacer son gobelet de bureau par une tasse réutilisable.

J12 – Éviter les cosmétiques avec microplastiques (vérifier les étiquettes).

J13 – Privilégier les vêtements sans fibres synthétiques ou acheter d'occasion.

J14 – Tester un marché de producteurs locaux ou un magasin zéro déchet.

SEMAINE

Agir autour de soi.

3

J15 – Partager un documentaire ou article sur les perturbateurs endocriniens avec 3 proches.

J16 – Écrire à son maire ou député pour soutenir les lois anti-plastique.

J17 – Signer et partager une pétition pour réduire la production de plastique vierge.

J18 – Organiser ou rejoindre une collecte de déchets locale.

J19 – Boycotter une marque qui sur-emballe et lui écrire pour expliquer pourquoi.

J20 – Rejoindre un groupe Facebook/local “zéro déchet” pour échanger des astuces.

J21 – Poster son propre témoignage “21 jours sans plastique” pour inspirer d’autres.

21 jours, et
après ?

**Le changement
commence par un petit
geste... et il se propage
quand on le partage !**

Prêts à se lancer ?